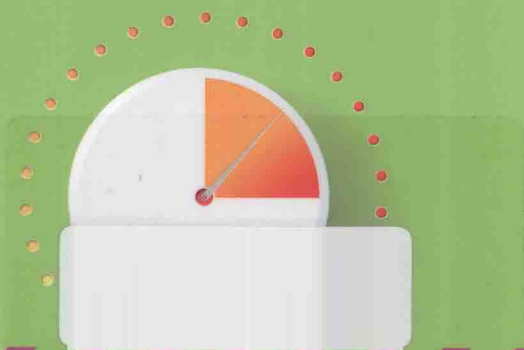


一本领导送给下属、父母送给子女、朋友之间互赠的心灵指南
提高自控力，认清自己怎样失控、为什么失控

人人都要用的 心理自控术

最受欢迎的斯坦福大学心理课

南怀苏◎编著



美好的人生，从心理自控开始。

当你拥有强大的自控力，

你将彻底告别拖延、网瘾、赖床、抽烟、酗酒等一切坏习惯，
你的人脉会更宽广、身体会更健康、家庭会更融洽、收入会更高、事业会更成功。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

人人都要用的 心理自控术

最受欢迎的斯坦福大学心理课

南怀苏◎编著

美好的人生，从心理自控开始。



立信会计出版社

LIXIN ACCOUNTING PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

人人都要用的心理自控术 / 南怀苏编著. — 上海 :
立信会计出版社, 2014.7

(去梯言)

ISBN 978-7-5429-4239-5

I. ①人… II. ①南… III. ①心理状态-自我控制-
通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第089478号

策划编辑 蔡伟莉

责任编辑 蔡伟莉 陈 昕

封面设计 久品轩

人人都要用的心理自控术

出版发行 立信会计出版社

地 址 上海市中山西路2230号

邮政编码 200235

电 话 (021) 64411389

传 真 (021) 64411325

网 址 www.lixinaph.com

电子邮箱 lxaph@sh163.net

网上书店 www.shlx.net

电 话 (021) 64411071

经 销 各地新华书店

印 刷 固安县保利达印务有限公司

开 本 720毫米×1000毫米 1/16

印 张 20 插 页: 1

字 数 262千字

版 次 2014年7月第1版

印 次 2014年7月第1次

书 号 ISBN 978-7-5429-4239-5/B

定 价 36.00元

如有印订差错, 请与本社联系调换

前言

也许你有这样或那样的问题，如：晚上不肯睡、早上不肯起；不吃或很少吃早餐；挑食或偏食；懒得锻炼或基本不锻炼；每天很忙但效率很低；网游控或微博控；一网购就hold不住；月光族；购物狂、信用卡“负翁”；怯场、怕生；异性恐惧症；戒不了烟、减不了肥……

这些行为清楚表明：你正在失控！

失控，是一种对时间和生活失去自主能力的心理病变。它会蚕食自信、乐观、淡定等正能量，还会摧毁人的创造力与意志力。失控的后果很严重。

控制自己不是件容易的事，它需要很大的勇气与坚定的信念。想一想，你是控制自己的次数多呢，还是时常姑息纵容自己？

控制自己，需要肯定自己、认知自己。知己知彼方能百战不殆，不了解自己、不清楚自己的天敌，就会步入危险境地。“迷迷糊糊爬大山、稀里糊涂趟大河”，那是“游戏人生”的处世哲学。“静坐常思己过”“一日三省吾身”，人生的良辰美景就得“用心细琢磨”。只有“认知”自己，才能在人生的天平上找准自己的位置。航天英雄杨利伟载誉归来却能居功不傲，因为他品味到：“置身太空，觉得自己很自豪，也感到自己很渺小，这是我不能忘乎所以的原因”。

控制自己，需要征服自己。生活中的所有困难都是有“奴性”的，如果我们凭自己的努力战胜了它，我们便是困难的主人，否则我们将永远是它的奴隶。

一个真正成熟的人，必定能够战胜自己的一切弱点，必定能够做到真正的自我控制。

控制自己，是为了创造自己。人各有各的原则，各有各的脾气性格。有的人活跃，有的人沉稳，有的人热爱交际，有的人喜欢独处。不论什么样的人生，只要自己感到幸福，又不妨碍他人，那就足矣，不要压抑自己的天性，失去自己做人的原则。

你不能以“与别人没什么不同”的自己存在！因为那没有真正的活出“你”来！

选择成功的人生，必定要先选择自己的方向，活出一个真正的你——创造另一个自己！创造自己的前途！创造自我的自己！

生活中的成功并非取决于我们与别人相比做得如何，而是取决于我们所做的与我们所能够做到的相比如何。一个成功的人总是与他们自己竞赛，不断创造新的自我纪录，不断改善与提高。

《人人都要用的心理自控术》按控制自己——征服自己——肯定自己——创造自己这样一根线索，从人的思想、行为、习惯、性格、人际关系等多方面、多角度出发，全面阐述了一个人获得成功所需要克服的种种来自于自己的障碍。书中的每一章都从一个侧面帮助你解决现实中的一些难题，解开你思想上的谜团和精神上的枷锁，帮助你矫正各种不良的行为习惯和思维方式，助你步入成功的殿堂！

如果你想让生活变得更美好，就从控制自己入手吧。

自控力强的人能够更好地控制自己的注意力、情绪和行为，更好地应对压力、解决冲突、战胜逆境，身体更健康，人际关系更和谐，恋情更长久，收入更高，事业也更成功。

书中难免错谬之处，敬请批评指正！

第一篇 控制自己

第一章 控制情绪——理性地面对生活中的一切 /2

情绪可以成就一个人，也可以毁灭一个人 /2

用理性控制暴躁才是真正的成熟 /5

在关键时刻保持冷静 /6

情绪会全面影响人的心理 /7

处理不良情绪的方法 /8

适时地转移你的注意力 /10

感情和理智都需要一位主宰 /12

第二章 调整心态——从容面对自己的人生 /14

生活的一切取决于自己 /14

把思考的焦点放在曾经使你快乐的事情上 /17

坦然地面对不愉快的日子 /18

幸福是一种很简单的心态 /20

失败是由自己的心态带来的 /24

寻找一份平衡 /26

第三章 克服焦虑——勇敢地与人们相处 /28

每个人都需要面对的焦虑问题 /28

如何分辨抑郁症与焦虑症 /29

警惕“隐形杀手” /30

焦虑的解除办法 /32

远离社交焦虑 /34

放慢你的脚步 /37

在大自然中放逐自己 /39

正确面对生活应激 /41

第四章 战胜拖延——用行动打造真正的自我 /43

别总等到最后才动手 /43

工作中拒绝拖延 /47

不要让拖延成为习惯 /50

不再拖延，提高做事的效率 /52

立即动手别想太多 /55

拖延是效率的大敌 /57

第五章 拒绝诱惑——做到发自心底地自制 /62

要控制别人先控制自己 /62

成大事者皆自律 /64

你不可能什么都得到 /65

平淡的处世心态 /69

能知足才知不足 /70

第二篇 征服自己

第六章 征服惰性——勤奋是成功的第一要素 /74

懒惰可以轻而易举地毁掉一个人 /74

征服惰性的六大关键点	/76
不要迷失在勤奋中	/78
勤奋需要有聪明伴随	/80
手脚勤头脑也要勤	/85
勤奋的人抓住机会，更勤奋的人创造机会	/87
战胜惰性，努力进取	/89
开工吧，别等到明天	/90

第七章 克服恐惧——在关键的时刻搞定自己 /93

征服恐惧，做境遇的主宰者	/93
灾难来临，冷静可以抵挡一切	/95
有了放弃的洒脱，就有了对恐惧的无视	/96
积极的暗示是最重要的胜利引导	/98
掌握克服恐惧的方法	/99
摆脱恐惧的桎梏，以信心代替畏惧	/100
从恐惧中彻底解脱	/104
不要惧怕失败	/105
消除心中的恐惧，平静地面对	/107

第八章 逆境成长——在每一次跌倒后站起来 /110

逆境是上苍的礼物	/110
坦然面对挫折和逆境	/112
在逆境中选择微笑	/115
战胜失败的人往往是最强大的人	/118
人生的不幸多半是自作自受	/121
聪明人的教训比蠢人受100次鞭挞还深刻	/124
因为有挫折，我们才锻炼了承受能力	/126
不论情况多糟，都不能沉沦下去	/128

解决时间的残酷，只要你耐心等待一会儿 /132

换一个角度，失败就不一样 /134

奇迹总会出现的 /138

第九章 征服狭隘——敞开胸怀，天地才能宽阔 /140

将眼光从狭隘的个人圈子里放出去 /140

学会记忆，学会遗忘 /141

不要以己之心度他人之腹 /142

摘下自己的有色眼镜 /143

狭隘心理的自我调节 /144

第三篇 肯定自己

第十章 定位自己——在人生的天平上找准自己的位置 /148

清楚地认识“敌人” /148

你自己是左右成败的关键 /150

人人都需要给自己一个定位 /151

思想决定为人 /152

成功者不回避真实与现实 /154

人常常迷失自我 /155

从别人眼中找到真实的自我 /156

第十一章 发现自我——在第一时间找到自己的最强项 /159

找到个人的强项 /159

拥有特长的人在哪里都不会被埋没 /162

战胜迷茫，给内心一个答案 /163

在第一时间接纳自己 /166

- 懂得珍爱自己 /167
- 真实的自我是最宝贵的 /169
- 是否掌握命运，在于对自己的了解 /171
- 剪掉旁枝才能茁壮成长 /172

第十二章 战胜自卑——在沧海横流中树起自己的旗帜 /174

- 挣脱自己设置的绊脚索 /174
- 从自卑的束缚下解脱出来 /176
- 别让自卑感控制你的生活 /180
- 别让自卑绊住自己的腿 /182
- 拥有自信，就会赢得成功 /184
- “不能”是自己强加的 /186
- 相信自己的人永不言败 /189
- 摒弃怀疑，敢于肯定自己 /191
- 别总给自己留退路 /194
- 树立信心，才能赢得机遇 /195

第十三章 战胜退缩——人生路上永点希望之灯 /198

- 信念是走出困境的最大动力 /198
- 积极的心态造就精英 /202
- 消极足以毁坏我们的生活 /203
- 成功来自努力，而非空想 /206
- 不要忘记心中的“土拨鼠” /207
- 成功与失败只隔一堵墙 /209
- 成功的人生就是在不断的行动 /210
- 丢了什么，别丢激情 /213
- 永不放弃，才能创造奇迹 /215
- 专注坚持，方能成功 /217

第四篇 创造自己

第十四章 战胜自己——可以输给别人，不能输给自己 /222

人生最强大的对手就是自己 /222

成功从战胜自己开始 /224

战胜自己，你便是强者 /226

战胜自己是一个不断超越的过程 /229

你不会失败，除非你相信自己失败了 /230

成功者总是选择自己拯救自己 /232

第十五章 挑战极限——通过潜意识让自己的潜能发挥出来 /234

潜意识蕴藏着无穷的宝藏 /234

如何开发利用你的潜意识 /236

暗示的力量 /238

让潜意识自由发挥 /240

潜能挑战身心极限 /242

发挥潜能的三大方法 /245

积极激发自己的潜能 /246

不要小看自己，人的潜能是巨大的 /249

自信天生我才必有用 /251

第十六章 重视习惯——好习惯可以成就你的一生 /254

良好习惯造就美好人生 /254

习惯乃人生的导师 /256

养成好习惯的基本原则 /257

自制的习惯是成功的关键 /259

把快乐养成习惯 /260

让微笑成为习惯 /262

建立终生学习的习惯 /263

养成积极应对压力的习惯 /266

改掉坏习惯 /268

第十七章 超越平凡——追求事业、家庭、健康的平衡 /272

只有事业与家庭都成功，才是真的成功 /272

平衡事业与家庭的六个步骤 /274

健康是事业的支柱 /280

健康是每个人最宝贵的财富 /281

工作与亚健康 /284

用良好习惯抵御亚健康 /286

第十八章 职场生存——跨越职业生涯中的障碍 /290

办公生态场的黄金定律 /290

初到公司的处事原则 /291

办公室无小事 /293

做好文字工作 /296

和上司一起工作的方法 /300

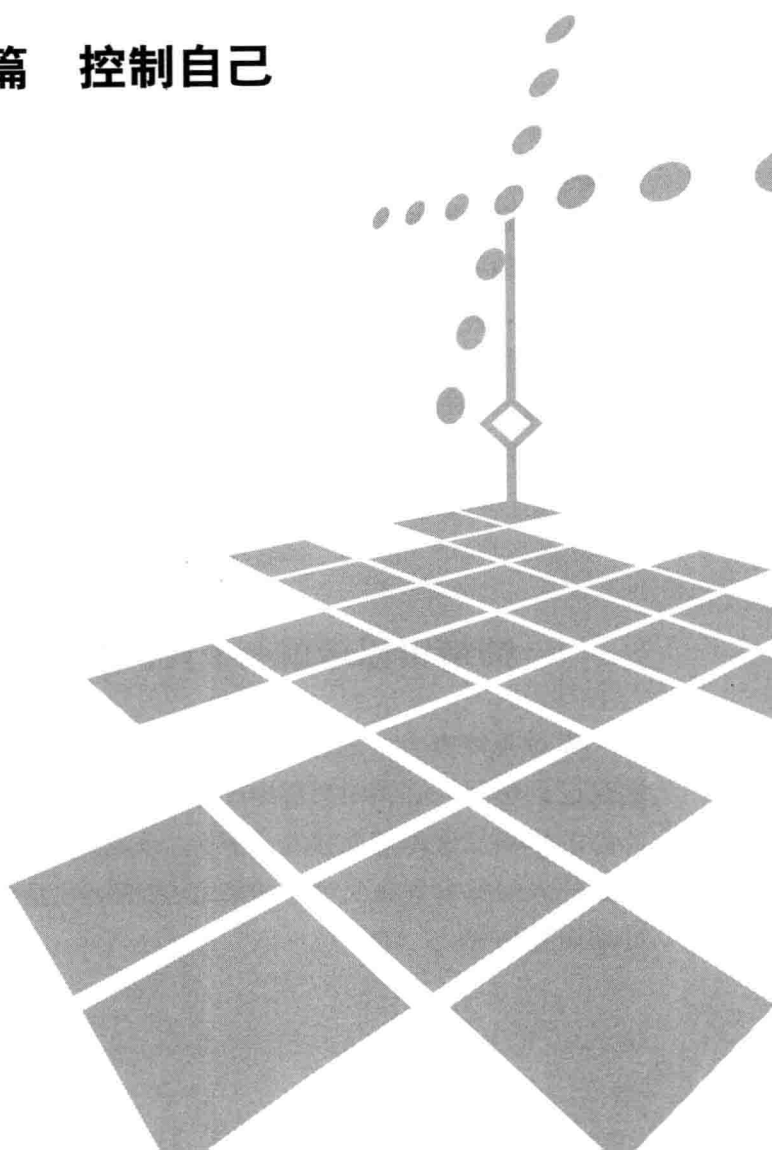
和同事一起工作的诀窍 /303

把握升迁机会 /305

改正妨碍升迁的坏习惯 /306

职业生涯中的进退原则 /307

第一篇 控制自己



第一章 控制情绪

——理性地面对生活中的一切

每个人的情绪都会时好时坏。戴尔·卡耐基说：“学会控制情绪是我们成功和快乐的要诀。”实际上没有任何东西比我们的情绪，也就是人心里的感觉更能影响我们的生活了。

情绪的好坏是自己所掌握的：你以积极的心态去看待一切事情，你就是快乐的，你以消极的态度去看待你身边的事情，你就是悲伤的，快乐与不快乐只是一种感觉。情绪的好坏对你来说是很关键的，你要是情绪控制得好的话，你每天总是乐呵呵的，你的家人和同事看见你也会开心的，因为情绪是可以感染的。所以我们说，要控制好自己的情绪是十分重要的，心情好了，你就会愉快地做任何事情，成功的几率也是很大的。

情绪可以成就一个人，也可以毁灭一个人

面对各种机会、诱惑、困境、烦恼的时候，要想把握自己，就必须控制自己的思想，必须对思想中产生的各种情绪保持着警觉性，并且视其对其心态的影响是好是坏而接受或拒绝。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果无法控制自己情绪，将会因为不时的情绪冲动而受伤害。

情绪是人对事物的一种最浅、最直观、最不动脑筋的情感反应。它往往只从维护情感主体的自尊和利益出发，不对事物做复杂、深远和智谋的考虑，这样的结果，常使人处在很不利的位置上或为他人所利用。本来，情感离智谋就已距离很远了，情绪更是情感的最表面部分，最浮躁部分，以情绪做事，焉有理智的？不理智，能够有胜算吗？能说服别人吗？看来是不可能的。

但是我们在工作、生活、待人接物中，却常常依从情绪的摆布，头脑一发热（情绪上来了），什么蠢事都愿意做，什么蠢事都做得出来。比如，因一句无甚利害的谈话，我们便可能与人打斗，甚至拼命（诗人莱蒙托夫、诗人普希金与人决斗死亡，便是此类情绪所为）；又如，别人给我们的一点假仁假义，而心肠顿软，犯根本性的错误（西楚霸王项羽在鸿门宴上耳软、心软，以至放走死敌刘邦，最终痛失天下，便是这种妇人心肠的情绪所为）；还可以举出很多因情绪的浮躁、简单、不理智等而犯的过错，大则失国失天下，小则误人误己误事。事后冷静下来，自己也会感到其实可以不必那样。这都是因为情绪的躁动和亢奋，蒙蔽了人的心智所为。

这些情绪实际上就是个人心态的反映，而这种心态有时将你作为完全掌控的对象。要想把握自己，你必须控制你的思想，你必须对思想中产生的各种情绪保持着警觉性，并且视其对心态的影响是好是坏而接受或拒绝。乐观会增强你的信心和弹性，而仇恨会使你失去宽容和正义感。如果你无法控制自己情绪，你的一生将会因为不时的情绪冲动而受害。

三国时，诸葛亮和司马懿祁山交战，诸葛亮千里劳师欲速战决雌雄。司马懿以逸待劳，坚壁不出，欲空耗诸葛亮士气，然后伺机求胜。诸葛亮面对司马懿的闭门不战，无计可施，最后想出一招，送一套女装给司马懿，羞辱他如果不战小女子是也。古人很以男人自尊，尤其是军旅之中。如果在常人，定会接受不了此种羞辱。司马懿另当别论，他落落大方地接受了女儿装，情绪并无影响，而且心态继续甚好，还是坚壁不出。连老谋深算的诸葛亮也对他几乎无计可施了。

这就是战胜了自己情绪的例子。但生活中，更多是成为情绪俘虏的例子。

诸葛亮七擒七纵孟获之战中，孟获便是一个深为情绪役使的人，他之所以不能胜于诸葛亮，非命也，实人力和心智不及也。诸葛亮大军压境，孟获弹丸之王，不思智谋应对，反以帝王自居，小视外敌，结果一战即败，完全不是对手。孟获一战既败，应该坐下慎思，再出敌招，可他却自认一时晦气，再战必胜。再战，当然又是一败涂地。如此几番，把孟获气得浑身战栗。又一次对阵，只见诸葛亮远远地坐着，摇着羽毛扇，身边并无军士战将，只有些文臣谋士之类。孟获不及深想，便纵马飞身上前，欲直取诸葛亮首级。可想，诸葛亮已将孟获气成什么样子了，也可想孟获已被一己情绪折腾成什么样子了。结果，诸葛亮的首级并非轻易可取，身前有个陷马坑，孟获眼看将及诸葛亮时，却连人带马坠入陷阱之中，又被诸葛亮生擒。孟获败给诸葛亮，除去其他各种原因，孟获生性爽直、失去理智，也是一个重要的因素。

情绪误人误事，不胜枚举。一般心性敏感的人、头脑简单的人、年轻的人，易受情绪支配，头脑容易发热。问一问你自己，你爱头脑发热吗？你爱情绪冲动吗？检查一下你自己曾经因此做过哪些错事，犯傻的事，以警示自己不再受情绪支配。

情绪成就一切。如果你正在努力控制情绪的话，可准备一张图表，写下你每天体验并且控制情绪的次数，这种方法可使你了解情绪发作的频繁性和它的力量。一旦你发现刺激情绪的因素时，便可采取行动除掉这些因素，或把它们找出来充分利用。

将你追求成功的欲望，转变成一股强烈的执著意念，并且着手实现你的明确目标，这是你学得情绪控制能力的两个基本要件，这两个基本要件之间，具有相辅相成的关系，而其中一个要件获得进展时，另一要件也会有所进展。

用理性控制暴躁才是真正的成熟

冷静是成熟者应有的特质。冷静不只在能够控制自己的情绪，更在于一个人如何给自己准确定位，如何面对各种复杂的局势，如何处理生活中、事业上突如其来的变化。

这是一个真实的故事：在临近高考还有23天的那天早上，他在彷徨中收拾好书包离开了教室。从那以后同学们再也没有见过他……太不理智、太不成熟啊！很多人如是慨叹。

什么是成熟？成熟意味着由复杂走向简单。

成熟意味着一种从容。

成熟者有许多不同于常人的心理特征，如能主动、直接地参与自己并非感兴趣的活动中；具有对别人表示同情、亲切或爱的能力；能够接纳自己的一切，好坏优劣都如此；能够准确、客观地知觉现实和接受现实；知道自己的现状和特点；能着眼未来，行为的动力来自长期的目标和计划。然而，有一点我们绝对不可以忘记——那就是冷静。

是的，冷静是成熟者应有的特质。冷静不只在能够控制自己的情绪，它更在于一个人如何给自己准确定位，如何面对各种复杂的局势，如何处理生活中、事业上突如其来的变化。

每个人都渴望走向成熟，那么，让我们先保持冷静。

笔者曾听说过这样一件事：一位大学毕业生应聘于一家公司搞产品营销，公司提出试用3个月。3个月过去了，这位大学生没有接到正式聘用的通知，于是他一怒之下愤然提出辞职，公司一位副经理请他再考虑一下，他越发火冒三丈，说了很多过激和抱怨的话。对方终于也动了气，明明白白地告诉他，其实公司不但已决定正式聘用他，还准备提拔他为营销部的副主任。这么一闹，人家无论如何也不用他了。这位涉世未深的大学生因他的不理性而白白地丧失了一个绝好的机会。